

Ramazanda ayran ve suyu çok tüketin

Bu yıl Ramazan ayının yaz ayına denk gelmesi, havanın sıcak olması ve **sahur-iftar arasındaki sürenin uzunluğu** bu ayı sağlıklı bir şekilde geçirmek için yapılan önerilerin diğer yıllara göre biraz daha farklı olmasına yol açıyor. International Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin, bu Ramazan, diğer yıllardan farklı olarak ne yapmak gerektiğini Ekonomik Forum Dergisi'ne anlattı.



>> Dilem İrkin



Bu yıl Ramazan sıcak ve uzun günlerin en yoğun yaşandığı ağustos ayına rastladı. Sağlıklı bir oruç ibadeti için yeterli ve dengeli beslenmenin tek çözüm olduğu unutulmamalı. Uzun süre aç kalmak ve hareketsizliğin yanında bilinçsizce yapılan hatalı beslenme, sağlıklı kişilerin bile ciddi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalmasına yol açabilir. International Hospital Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin, yaz aylarında sıcaklardan dolayı sıvı kaybının arttığını, bu durumun su ihtiyacını artırdığını, sahur ve iftar arasındaki uzun süre de göz önünde bulundurulduğunda en çok dikkat edilmesi gereken noktaların başında sıvı alımının geldiğini söyledi. Diyet Uzmanı İrkin, uzun Ramazan günlerinde vücudun sıvı dengesini sağlayabilmek için yapılması gerekenleri şöyle anlattı:

"Sahur ve iftar süreçlerinde mümkün olduğunca su içmeye özen göstermek gerekiyor. Oruç, kan şekerini dengelemek için bir adet hurma veya kayısı ile açılıp, iftara çorbayla başlanmalı. İftarda ağır yemeklerden, yağlı, kızartma gibi gıdalardan mümkün olduğunca uzak durmak gerekiyor. İftar öğününde mutlaka sebze yemeğine yer vermek ve mümkün olduğunca iyi çiğneyerek yavaş tüketmeye özen gösterilmeli. Elektrolit dengesini sağlamak için daha çok ayran (hazır ayranları içinde tuz bulunması nedeniyle

yüksek tansiyon hastaları tüketmemeli, evde yapılan tuzsuz ayran tercih edilmeli) ve taze sıkılmış meyve suları içilmeli. Daha çok sebze, meyve tüketmeli ve mideyi terk etme hızı yüksek olduğundan soğuk tüketimlerden kaçınmak gerektiği unutulmalı.”

SUSUZLUĞA KARŞI KARPUZ YİYİN

Ramazan aylarında öğün tüketim sıklığındaki azalmayla birlikte görülen kabızlık şikâyetini önlemek amacıyla iftardan bir, iki saat sonra yaz ayında olmanın avantajını da kullanarak meyve tüketimine özen gösterilmesi gerektiğinin alını çizen Beslenme ve Diyet Uzmanı Dilem İrkin'in, Ramazan ayına yönelik beslenme önerileri şöyle:

“On iki saatten fazla sürebilen açlığın ardından hızlı ve aşırı yemek yemek ya da yatmadan hemen önce çok ağır yemekler yemek, sindirim sisteminin oldukça kötü etkiliyor.

İftar ve sahur öğünleriyle sınırlı kalmamak, bu öğünlerin arasında sık sık yemek yemek, düşük ka-



lorili ancak besleyici gıdaları tercih etmek, bulantı, kusma, reflü (mide asidinin yemek borusuna kaçması), karın ağrıları gibi rahatsızlıklarla karşılaşmadan ve kilo almadan oruç tutmak hiç de zor değil. Özellikle yaz meyvesi olan karpuz bol su içeriği ile iyi bir seçimdir. Sıcaklar da göz önünde bulundurarak ağır egzersizlerden kaçınmak gerekir. İftardan iki saat sonra vücudu hafif yürüyüşlerle destekleyerek, daha rahat bir sindirim ve daha rahat bir uyku uyuma sağlanabilir. Özellikle yüksek tansiyon, diyabet, böbrek hastaları gibi ve düzenli ilaç kullanması gereken kişiler oruç tutmaktan kaçınmalıdır.

Sahura kalkmadan oruç tutmaya çalışmamalı, mutlaka kahvaltı niteliğinde meyve, sebze, yeşillik ve bol suyla desteklenmiş bir sahur öğünü yapılmalıdır. Sahur yapmadan oruç tutmak iftar ve sahur arasındaki açlık ve susuzluk göz önünde bulundurulursa ciddi kan şekeri düşüklükleri, tansiyon düşmelerine bağlı baş ağrısı, uyku hali, baş dönmesi, tahammülsüzlük gibi sıkıntılara neden olabilmektedir.”

RAMAZAN'DA REFLÜ İLE NASIL BAŞ EDİLİR?

En genel haliyle mide içeriğinin yemek borusuna, hatta ağza kadar gelmesi olarak tanımlanabilen reflü şikâyetlerinin özellikle ramazan ayında daha da fazla olduğuna dikkat çeken Acıbadem Kozyatağı Hastanesi İç Hastalıkları ve Gastroenteroloji Uzmanı Doç. Dr. Eser Vardareli, Ramazan'da reflü şikâyetlerinin artmasının sebepleri, buna karşı alınabilecek önlemler hakkında şu bilgiyi verdi:

“Uzun süre aç kaldıktan sonra iftarda fazla ve hızlı yemek yenmesi karın içi basıncını artırarak mide içeriğinin (safırlı, asitli) yemek borusuna kaçmasına neden olabilir. Reflü olan hastaların diyetlerini ve tedavilerini Ramazana göre düzenlemeleri ayrıca reflüye yönelik birtakım ek önlemler almaları gerekiyor. Bu önlemler ise iftarda sık aralıklı, az miktarda yemek yemek, sahurda veya iftarda yemek yedikten hemen sonra yatmamak, mümkünse yemekten en az iki saat sonra yatmak, yatağın başının yükseltmek ve yemekten sonra öne eğilmemek olarak sıralayabiliriz. Ayrıca bazı yiyeceklerin tüketimini de dikkat etmek gerekiyor.

Özellikle de yağlı yiyecekler tüketmemeye. Gazlı ve asitli içeceklerden de uzak durulmalı. Kafein de kaçınılması gerekenlerden. Kafein en fazla kola, kahve ve koyu çayda bulunur. Sigara içilmemesini söylemeye gerek yok. Ağır tatlılar da tüketilmemeli, tüketilecekse sütlü tatlılar gibi hafif tatlılar tercih edilmeli. Çikolata, çiğ soğan, sarımsak, domates, salça, ketçap, nane gibi reflü ataklarını provoke eden besinlerden de uzak durmak gerekiyor.”

Doç. Dr. Eser Vardareli, oruç öncesinde belirgin reflü yakınması olmayan, fakat oruç esnasında alınan önlemlere rağmen giderek artan şikâyeti olan hastaların da doktora başvurması gerektiğini söyledi.

NE YEMELİ?

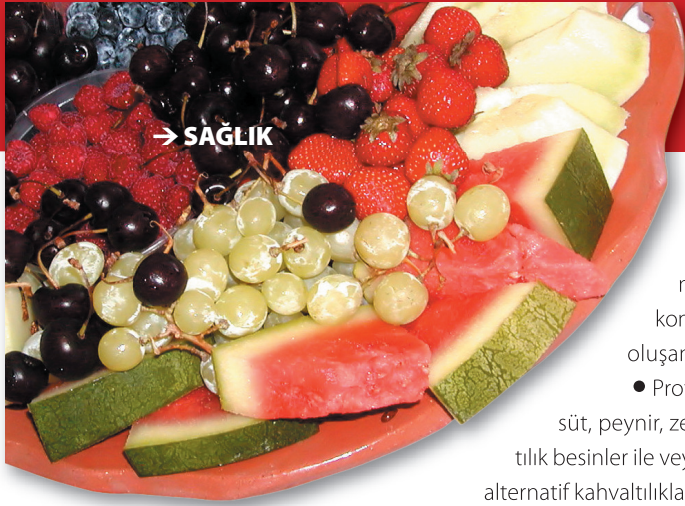
Oruç tutanların sağlıklı bir Ramazan geçirmeleri için önerilen püf noktaları şöyle sıralanabilir:

- Sahur ve iftar yemeğinin dışında iftardan sonra 1-1,5 saatlik aralıklarla iki ara öğün şeklinde, günde dört öğünde, az ama sık yiyerek beslenin.
- Sahuru atlamamaya özen gösterin.
- Yağlı ve ağır besinler yerine yağ oranı düşük, hafif ve günlük enerji ihtiyacını karşılaması bakımından protein içeriği yüksek ve kana hızla karışarak kan şekerini yükselt-

>> Eser Vardareli



→ SAĞLIK



meyvecek, glisemik indeksi düşük kompleks şekerlerden (nişasta türü) oluşan bir öğün oluşturun.

• Protein ihtiyacınızı da karşılayacak süt, peynir, zeytin, kepekli ekme ve kahvaltılık besinler ile veya süt, yulaf gevreği, meyve gibi alternatif kahvaltılıklardan oluşan hafif bir öğünle bol sıvı tüketmek uygundur.

• Ayrıca gün boyu kişiyi susatacak tuzlu yiyecek ve içecekler örneğin turşu, çok tuzlu ayran, ağır tatlı ve börekler ile mideyi uyarıcı etkisi olan acılı baharatlardan uzak durun.

• İftarda bol su için, sahurda ise çorba, komposto, ayran, cacık gibi sıvı besinleri ve enerji ihtiyacınızı da karşılayabilecek meyve sularını tüketin. Normal bir insanın günde ortalama 2-2,5 litre su içilmesi gerektiğini unutmayın.

• İftar sofrasında yağlı şarküteri ürünleri, hamur işleri ve tatlılar gibi yüksek kalorili ve sindirimi güç besinlerin miktarını ve çeşidini azaltın. Yemek olarak sebze ve salatalara ağırlık verip, tatlı olarak da sütlü ve meyveli tatlıları tercih etmeye dikkat edin.

• Yemekleri pişirirken kızartma, kavurma veya tütsüleme yerine ızgara, haşlama veya fırında pişirme gibi sağlıklı yöntemler tercih edin.

• İftardan hemen sonra çay ve kahve tüketmeyin. Çay ve kahvenin yanında kek, hamur işi gibi ürünlerin yenmesinin sakıncalı olmasının yanında, bu içecekler demir emilimini de azalttığından yemekten en az iki saat sonra tüketilmeleri uygundur.

• Açlık hissinin kaynağı kan şekerinin düşmesi ise meyve suyu yerine meyvenin kendisini tüketebilirsiniz, bu şekilde kan şekerinizi gün boyu daha iyi dengede tutabilirsiniz. Ayrıca iftar ve sahurda içilen birer bardak süt, içerdiği karbonhidrat, protein, yağ, vitamin ve mineraller ile posalı gıdalarla birlikte tüketilen çorba, ayran gibi sıvılar hem besleyicidir hem de tok tutar.

• Sindirim sistemine yardımcı olmak için ise yemeklerinizi yavaş yiyin ve iyi çiğne-

yin. Beyne tokluk sinyali gidene kadar hızlı ve aşırı yenmesi sindirimin yanında kilo sorunlarına da yol açar.

• Kabızlık gibi sorunları önlemek için ise yemeklerde lif oranı yüksek gıdalar ile ara öğünlerde taze ve kuru meyveler ile krom ihtiyacını karşılamak için ceviz, fındık veya badem tüketin. İftardan sonra yürüyüş yapmaya da ihmal etmeyin.

Sağlıklı Bir Oruç İçin Örnek Bir Ramazan Menüsü

SAHUR: 1 dilim peynir veya 1 adet yumurta
5-6 zeytin
1-2 dilim esmer ekme
Domates, salatalık, biber veya 1 yumurta veya peynir ile hazırlanmış sebze yemekleri (menemen, ıspanaklı veya sebzeli yumurta)
Komposto veya hoşaf

İFTAR: 1 kâse çorba
1 porsiyon ızgara, haşlanmış veya fırında pişirilmiş et, sebze yemeği veya etli sebze yemeği
Yoğurt, salata
1-2 dilim esmer ekme
1-2 saat sonra: 1 porsiyon meyve, avuç içi kadar fındık, ceviz veya badem
1-2 saat sonra: 1 porsiyon sebze, 1 porsiyon yoğurt veya 1 porsiyon sütlü veya meyveli tatlı

YATMADAN ÖNCE: 1 su bardağı süt veya 1 adet meyve

